

Гигиена рук – защита от инфекций

Человек ежедневно касается руками множества предметов – двери, столы, документы, деньги, поручни в общественном транспорте и т.д. Гигиена рук – первостепенная мера и основное условие для борьбы с возникновением и распространением ряда инфекционных заболеваний, например, острых кишечных инфекций, вирусного гепатита А и других. Соблюдение такой простой процедуры может сохранить здоровье, а в ряде случаев и спасти жизнь.

Актуальность гигиены рук в последние годы выходит на первый план в ряду основных профилактических мер при заболеваниях острыми кишечными инфекциями, острыми респираторными инфекциями (включая COVID-19), а также инфекциями, связанными с оказанием медицинской помощи.

Мытье рук с мылом при возвращении домой из общественных мест, после поездки в общественном транспорте, посещения туалета, перед и после еды, а также использование дезинфицирующих салфеток или гелей для дезинфекции рук, если нет возможности вымыть их с мылом, снижает риск возникновения острых кишечных инфекций и респираторных заболеваний.

Кроме вышеперечисленных ситуаций обязательно мыть руки:

- перед и после приготовления пищи (особенно после работы с сырыми пищевыми продуктами, мясом, овощами и др.);
- перед использованием контактных линз, приемом лекарств;
- после контакта с сильно загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка и т.д.);
- после посещения туалета или смены подгузника у ребенка;
- после контакта с животными, их игрушками и принадлежностями;
- после обработки любых ран или контакта биологическими жидкостями организма (рвота, выделения из носа, слюна) при уходе за заболевшим.

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Рассказать им, что именно на руках в огромном количестве скапливаются болезнетворные микроорганизмы и что через загрязненные руки возбудители инфекционных заболеваний попадают в пищевые продукты, воду, овощи, фрукты, ягоды, на различные поверхности предметов домашнего обихода, детские игрушки и др.

Важные правила мытья рук:

- мыть руки нужно обязательно с мылом, намыливая все поверхности не менее чем 20 секунд, не лишним будет дважды провести эту процедуру, особенно, если поверхность рук сильно загрязнена;
- столько же стоит потратить времени на их тщательное ополаскивание под струей проточной воды;
- обязательно насухо вытирать руки, ведь на влажных руках быстрее происходит размножение бактерий, чем на сухих;
- вытирать руки с использованием личных или одноразовых бумажных полотенец.

Помните, гигиена рук – залог вашего здоровья!